



OFFICE OF PUBLIC HEALTH ADMINISTRATION  
351 North Mountain View Avenue, Third Floor ♦ San Bernardino, CA 92415-0010  
(909) 387-9146 ♦ Fax (909) 387-6228

TRUDY RAYMUNDO  
Public Health Director

MAXWELL OHIKHUARE, M.D.  
Health Officer

**PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**  
11 de Enero de 2013

**CONTACTO:** Maxwell Ohikhuare, MD  
Médico Oficial  
(909) 387-6218

## ¡Mantenga La Gripe Lejos...Vacúnese Hoy!

**San Bernardino.** Los Estados Unidos está experimentando una temporada temprana de la gripe este año y casi cada estado ha reportado actividad de la gripe de exento geográfico. “El Condado de San Bernardino como el resto de California está notando un acelerado aumento en la actividad de la gripe sobre las ultimas varias semanas” dijo el doctor Ohikhuare. “Usted puede ayudar a prevenir que siga la propagación de la gripe con solo recibir su vacuna contra la gripe”.

¡No es muy tarde para recibir su vacuna contra la gripe! El Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino recomienda recibir su vacuna contra la gripe porque aun lo protegerá contra la gripe esta temporada, que aún tiene que alcanzar su máximo en California. Una vacuna contra la gripe estacional se recomienda cada año para ayudar a proteger a usted, su familia y la comunidad de la gripe. La gripe es una enfermedad respiratoria contagiosa y se puede transmitir fácilmente de una persona a otra. Los síntomas pueden convertirse de leves a severos y pueden causar hospitalización e incluso la muerte. Hágase vacunar hoy mismo para que usted, su familia, sus compañeros de trabajo y otras personas de la comunidad no contraigan la enfermedad.

### **Una vacuna contra la gripe estacional es ahora universalmente recomendada para:**

- Todas las personas de 6 meses o mayores.

### **Se recomienda especialmente la vacunación estacional contra la gripe para:**

- Niños desde los 6 meses hasta los 19 años de edad.
- Personas de 50 años y mayores.
- Personas de cualquier edad que presenten problemas crónicos de salud.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que viven en asilos de ancianos o en centros de cuidados a largo plazo.
- Cuidadores en el hogar y trabajadores que proporcionan servicios de salud en el hogar.

### **Las buenas prácticas de higiene son la mejor manera de prevenir la propagación de la enfermedad:**

- Cúbrase la boca con un pañuelo desechable al toser o estornudar, y tire el pañuelo en un basurero después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o de estornudar. Se aconseja el uso de soluciones desinfectantes a base de gel de alcohol, cuando no se tiene agua y jabón.
- Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y/o la boca pues son las puertas de entrada de los gérmenes al interior del cuerpo.
- Quédese en casa y no valla al trabajo o la escuela si usted se enferma y limite el contacto con otras personas para prevenir que ellos se enfermen.

Para obtener información sobre las clínicas comunitarias y los horarios de atención, por favor visite el sitio web del Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino en el sitio: [www.sbcounty.gov/dph](http://www.sbcounty.gov/dph) o llame al Sección de Enfermedades Transmisibles al 1-800-722-4794, de lunes a viernes, desde las 8 a.m. hasta las 5 p.m.

###

GREGORY C. DEVEREAUX  
Chief Executive Officer

Board of Supervisors  
ROBERT A. LOVINGOOD .....First District      JAMES RAMOS.....Third District  
JANICE RUTHERFORD.....Second District      GARY C. OVITT.....Fourth District  
JOSIE GONZALES .....Fifth District